

SOP 菜品标准配方成本卡

类别 预制酱汤
名称 自制蒸鱼豉油
适用于:

1	称重式自助餐/其它自助	✓	7	早餐	✓
2	团膳/食堂	✓	8	夜宵大排档	✓
3	堂食小碗菜	✓	9	中央厨房（批量配方）	✓
4	线上外卖菜	✓	10	厨务管理用资料	✓
5	零餐/快餐	✓	11	菜品研发用资料	✓
6	摆摊现做现卖	×	12	居家美食爱好者	✓



序号	《配方成本卡》成本数据更新说明		
	类别	免费浏览	会员浏览
1	手机网站	不定期更新成本	不定期更新成本
2	电脑网站	不定期更新成本	3/6/9/12月份更新
3	微信商城	购买PDF电子版《成本卡》每月更新	

目 录

自制蒸鱼豉油

《成本卡》	… … … … …	第3页
用于“批量生产”的六种不同投料配方	… … …	第4页
版权声明	… … … … …	第5页



菜品标准配方成本卡

表-1

(别名: 菜肴成本卡、菜肴标准质量卡)

类别: 预制酱汁

菜名: 自制蒸鱼豉油

出品: 满堂红菜品配方成本网

制作: 杨巍

日期: 2022年10月19日

敬请关注最新版成本卡。

食材进货询价更新: 2025年8月1日

类别	原料采购数据								原料净料初加工数据				投入净料数据	
	原料名称	品牌	产地	采购渠道	核价日期	原料单价	原料规格与说明	每500克换算单价	原料净料初加工方法	净料名称	净料率	每500克净料单价	投料质量	投料金额
熬汤料	小鲫鱼7条/斤	——	——	菜场批发	250724	5.00元 /斤	500 克 /斤	5.00元	去头尾内脏、漂洗沥水	洗净小鲫鱼	53.7%	9.31元	500克	9.31元
	5L元宝大豆油	元宝	青岛	多多买菜	250725	43.99 /壶	5000 毫升 /壶 约926 克/ 升	4.75元	注↑：食油应用中有损耗	煎鱼用豆油	100%	4.75元	20克	0.19元
	净水机制纯净水	——	自制	自制	250725	0.15元 /升	1000 克 /升	0.08元	净水机自制纯净水	净水机纯净水	100%	0.08元	2000克	0.30元
	解冻带腿骨鸡爪	太合	冻品批发	白沙洲	250724	14.22元 /斤	500 克 /斤 15 /斤	14.22元	将鸡爪剪去爪尖	去爪尖鸡爪	99.1%	14.35元	200克	5.74元
	冻猪脊骨-35%肉	——	——	冻品批发	250724	8.00元 /斤	500 克 /斤 含20%猪肉成分	8.00元	——	鲜猪龙骨/脊骨	100%	8.00元	350克	5.60元
	瑶柱碎	留金	辽宁大连	拼多多	250725	54.69元 /袋	1000 克 /袋 九成以上干度	27.35元	——	干瑶柱碎	100%	27.35元	15克	0.82元
	中号磷虾米	散装	山东	拼多多	250725	19.40元 /斤	500 克 /斤 长约2厘米/只	19.40元	将干虾米入烤箱烘干	净干虾干	78.6%	24.68元	15克	0.74元
	香料：陈皮	福小兵	安徽	淘宝	250725	9.55元 /斤	500 克 /斤	9.55元	成品干制原料	陈皮	100%	9.55元	10克	0.19元
	老生姜	散装	——	批发市场	250725	6.00元 /斤	500 克 /斤	6.00元	洗净后带皮切片	带皮姜片	93.0%	6.45元	10克	0.13元
调味料	单晶颗粒冰糖	馋小玥	河北	批发市场	250725	20.80元 /袋	2500 克 /袋 中粒5斤/袋起售包邮	4.16元	成品调料/甜度100	冰糖	100%	4.16元	250克	2.08元
	小葱	散装	安徽	拼多多	250725	5.00元 /斤	500 克 /斤	5.00元	去根须洗沥切葱段	小葱葱段	94.4%	5.30元	15克	0.16元
	香菜/芫茜	——	本地	菜场批发	250725	6.00元 /斤	500 克 /斤	6.00元	去根须黄叶、泡洗沥干	去根净香菜段	80.0%	7.50元	15克	0.23元
	1kg广西黑榄角	榄圣	广西玉林	拼多多	221101	17.8元 /袋	1000 克 /袋 1KG包邮	8.90元	新鲜广西乌油榄角	广西黑榄角	100%	8.90元	20克	0.36元
	900g厨师乐鸡精	厨师乐	武汉	批发市场	250725	19.70元 /袋	900 克 /袋 10袋/箱批发	10.94元	含味精40%/含盐38%	鸡精	100%	10.94元	30克	0.66元
	750ml泰国风味鱼露	金杯钓翁	汕头	拼多多	250725	10.40元 /瓶	750 毫升 /瓶 约1200 克/ 升	5.78元	成品调料/含盐量8.11%	泰国风味鱼露	100%	5.78元	50克	0.58元
	1.8L日本万字酱油	龟甲万	江苏	拼多多	250725	33.06元 /壶	1800 毫升 /壶 约1150 克/ 升	7.99元	成品调料/含盐量16.6%	日本万字酱油	100%	7.99元	125克	2.00元
	1.9L海天味极鲜	海天	佛山	拼多多	250725	20.39元 /桶	1900 毫升 /桶 约1150 克/ 升	4.67元	成品调料/含盐量15.5%	海天味极鲜	100%	4.67元	100克	0.93元
	500ml李锦记特级头抽酱油	李锦记	广东江门	拼多多	250725	15.80元 /瓶	500 毫升 /瓶 约1150 克/ 升	13.74元	成品调料/含盐量13.4%	李锦记头抽酱油	100%	13.74元	500克	13.74元
备注	以上原料可制作成品料≥ 2000克 ， 成品率 47.3% 计算式：成品率 = 成品料质量÷主、配、调料净料投料合计×100%											投料合计	4225克	43.74元
	成品料（全部原料）综合含盐量≤ 5.95% ， 含谷氨≤ 0.60% ， 甜度≤ 12.5%											每500克成品料成本 10.94元		
	制作工艺简介 1）提前将鲜猪龙骨/脊骨、鸡爪（剪去指甲）漂洗2小时以上，捞出焯水后放入高压锅内； 2）不粘锅内加入食油、下入洗净的鲫鱼煎至两面焦黄，用清水漂洗多余油份后放入高压锅内； 3）瑶柱碎、虾米、陈皮漂洗后放入高压锅；同时下入纯净水、带皮姜片； 4）高压锅大火烧开上汽、小火压制30分钟，晾凉揭开盖后用炒勺将锅内食材搅散、再大火继续熬制10分钟，将汤汁过滤去渣，得到相当于原加入清水重量60-70%的纯净汤汁； 5）每1500克汤汁放入冰糖250克熬至融化，下入葱段15克、香菜段15克、拍碎的榄角20克、鸡精30克、鱼露50克、万字酱油125克、味极鲜100克、头抽酱油500克煮开后过滤料渣，即可得到纯净豉油。注：盐度和甜度可根据需要自行调节和增减。													



菜品标准配方成本卡 表-2 速算配方表 按实际制作成品（整数）数量编制的原料净料配方

类别： 预制酱汤 菜名： 自制蒸鱼豉油 出品： 满堂红菜品配方成本网 制表： 杨巍 更新： 2023年3月1日

原料名称			制作1斤		制作2斤		制作5斤		制作10斤		制作15斤		制作20斤	
类别	采购食材 原料名称	投入原料 净料名称	成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材		成品菜需要食材	
			投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算	投料数量	换算
熬汤料	小鲫鱼7条/斤	洗净小鲫鱼	0.25斤	125克	0.50斤	250克	1.25斤	625克	2.50斤	1250克	3.75斤	1875克	5.00斤	2500克
	5L元宝大豆油	煎鱼用豆油	0.01斤	5.0克	0.02斤	10克	0.05斤	25克	0.10斤	50克	0.15斤	75克	0.20斤	100克
	净水机制纯净水	净水机纯净水	1.00斤	500克	2.00斤	1000克	4.61斤	2304克	8.96斤	4478克	13.30斤	6652克	17.65斤	8826克
	解冻带腿骨鸡爪	去爪尖鸡爪	0.10斤	50克	0.20斤	100克	0.50斤	250克	1.00斤	500克	1.50斤	750克	2.00斤	1000克
	鲜猪龙骨/脊骨	鲜猪龙骨/脊骨	0.18斤	88克	0.35斤	175克	0.88斤	438克	1.75斤	875克	2.63斤	1313克	3.50斤	1750克
	瑶柱碎	干瑶柱碎	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.11斤	56克	0.15斤	75克
	中号磷虾米	净干虾干	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.11斤	56克	0.15斤	75克
	香料：陈皮	陈皮	0.01斤	2.5克	0.01斤	5.0克	0.03斤	13克	0.05斤	25克	0.08斤	38克	0.10斤	50克
	老生姜	带皮姜片	0.01斤	2.5克	0.01斤	5.0克	0.03斤	13克	0.05斤	25克	0.08斤	38克	0.10斤	50克
调味料	单晶冰糖	冰糖	0.13斤	63克	0.25斤	125克	0.63斤	313克	1.25斤	625克	1.88斤	938克	2.50斤	1250克
	小葱	小葱葱段	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.11斤	56克	0.15斤	75克
	香菜/芫茜	去根净香菜段	0.01斤	3.8克	0.02斤	7.5克	0.04斤	19克	0.08斤	38克	0.11斤	56克	0.15斤	75克
	1kg广西黑榄角	广西黑榄角	0.01斤	5.0克	0.02斤	10克	0.05斤	25克	0.10斤	50克	0.15斤	75克	0.20斤	100克
	900g大桥鸡精	鸡精	0.02斤	7.5克	0.03斤	15克	0.08斤	38克	0.15斤	75克	0.23斤	113克	0.30斤	150克
	750ml泰国风味鱼露	泰国风味鱼露	0.03斤	13克	0.05斤	25克	0.13斤	63克	0.25斤	125克	0.38斤	188克	0.50斤	250克
	1.8L日本万字酱油	日本万字酱油	0.06斤	31克	0.13斤	63克	0.31斤	156克	0.63斤	313克	0.94斤	469克	1.25斤	625克
	1.9L海天味极鲜	海天味极鲜	0.05斤	25克	0.10斤	50克	0.25斤	125克	0.50斤	250克	0.75斤	375克	1.00斤	500克
	500ml李锦记特级头抽酱油	李锦记头抽酱油	0.25斤	125.0克	0.50斤	250.0克	1.25斤	625克	2.50斤	1250克	3.75斤	1875克	5.00斤	2500克
合计投入净料数量→			2.11斤	1056克	4.23斤	2113克	10.17斤	5085克	20.08斤	10041克	29.99斤	14996克	39.90斤	19951克
实际得到成品数量→			1.00斤	500克	2.00斤	1000克	5.00斤	2500克	10.00斤	5000克	15.00斤	7500克	20.00斤	10000克
成品率（成品数量÷投料数量）→			47.3%	47.3%	47.3%	47.3%	49.2%	49.2%	49.8%	49.8%	50.0%	50.0%	50.1%	50.1%

1) 提前将鲜猪龙骨/脊骨、鸡爪（剪去指甲）漂洗2小时以上，捞出焯水后放入高压锅内；
2) 不粘锅内加入食油、下入洗净的鲫鱼煎至两面焦黄，用清水漂洗多余油份后放入高压锅内；
3) 瑶柱碎、虾米、陈皮漂洗后放入高压锅；同时下入纯净水、带皮姜片；
4) 高压锅大火烧开上汽、小火压制30分钟，晾凉揭开盖后用炒勺将锅内食材搅散、再大火继续熬制10分钟，将汤汁过滤去渣，得到相当于原加入清水重量60-70%的纯净汤汁；
5) 每1500克汤汁放入冰糖250克熬至融化，下入葱段15克、香菜段15克、拍碎的榄角20克、鸡精30克、鱼露50克、万字酱油125克、味极鲜100克、头抽酱油500克煮开后过滤料渣，即可得到纯净豉油。注：盐度和甜度可根据需要自行调节和增减。

备注：以上“颜色标黄”数据表示熬汤所需添加的“清水”，其用量将根据烹饪过程中的“火力大小、是否盖上锅盖、以及烹饪时间”等因素而产生变化。



版权声明

武汉市满堂红企业管理顾问有限公司
——以下简称“满堂红”。

本作品由“满堂红”原创，含文字、图片、音频、视频、菜品食材试验成果、图表格式及逻辑算法…等。仅供餐饮从业者、爱好者学习与参考。

未经许可，禁止摘编或改写后转载及网络传播；禁止编入软件用于商业目的等一切作品版权使用行为，否则将循司法途径追究侵权人的法律责任。

